



# Tendens: Kokos

**Kokos er hoppet ud af køkkenet og er blevet noget man bruger i hudpleje. Og det er der god grund til, for især olien har masser af hudglade egenskaber.**

AF Mikkel Hydebrandt

Du kender sikkert den vammelsøde duft af godt gennemvarmet kokos-sololie, der har bran- ket et par timer på en solbrun strandgænger – og det er lige præcis den lugt, der alt for længe har givet kokos i hudpleje et dårligt ry. Men nu er den tilbage som en tendens i hud- pleje, og det er ikke så meget for duftens skyld, men fordi kokos – enten som olie eller vand – er propfyldt med hudglade sager.

## Hvad kan kokos?

Det er særligt kokosolien af den koldpressede slags (hvor der ikke bruges varme eller centri- fuge til udvinding), der har masser af gode fordele for huden. Først på listen er det høje ind- hold af mættede fedtsyrer (90%), der virker beskyttende og fugtende på huden, da mættet fedt indgår i opbygningen af alle kroppens cellemembraner. Sammensætningen af kokosens fedtmolekuler er så fin, at kokosolien er at sammenligne med de fineste nøddeolier, der nemt kan trænge ind i huden.

Desuden matcher kokosoliens smeltepunkt hudens egen temperatur, hvor den smel- ter fra at være fedt til olie med en behagelig og letoptagelig konsistens, der er ideel til hudpleje. Kokosolie er også rig på laurinsyre, der virker antibakterielt, svampedræbende og antiviralt, hvilket gør kokosolie god til udsat og følsom hud.

Kokosvand er den næsten klare væske, der er inde i kokosnøden, og dens sammensæt- ning af salte og sukkerarter (elektrolytter) minder om vores eget blod, så væsken optages hurtigt i vores krop og genopretter de salt- og sukertab, man får af at svede, fx efter træning. Smagen kan debatteres (den smager mere nøddeagtig end af kokos), men heldigvis kan man købe kokosvand i forskellige smagsvarianter. Endelig kan kokosmel virke som en god ingrediens til eksfolierende produkter på grund den meget bløde fiberstruktur.

## Kokos i kosmetik

Når kokos bruges som ingrediens i kosmetik, er det først og fremmest for dens fugtgivende egenskaber skarpt forfulgt af dens blødgørende evner for huden. Læg dertil gode antioxi- danter, der beskytter huden og oliens naturligt forekommende konserverende egenskaber (an- tibakterielt, antiviralt og svampedræbende), der samtidig gør kokos til en vigtig men skånsom medspiller, når det gælder om at passe på og hele sart hud. Endelig er kokosoliens konsistens lidt som en smeltende balm, der er som skabt til at blive rørt i en creme og smurt på huden.

## Spis din kokos

Kokos hører traditionelt hjemme i køkkenet, men oftest som mel eller hele nødder. Nu har kokos- olien også fundet frem til vores køkkenbord ligesom kokosvand kan findes i supermarkedet som et lækende alternativ til andre soft drinks. Olien kan blandt andet brugs til stegning og bagning uden at give maden smag af kokos.

**Note:** Den amerikanske sund- hedsorganisation, The American Heart Association, har netop ud- givet ny rådgivning om kokosolie, der advarer mod at bruge olien som erstatning for alle spiseolier, da den kan modvirke en sund diæt, der skal sænke kolesterol.



## Kokosolie som skønhedsremedie

Laura Bonné, indehaver af Amazing Space, har længe været tilhænger af kokosolie og bruger den også gerne i sin egen produktserie. Hun er ikke i tvivl om oliens kosmetisk plejende effekt og sundhedsfrem- mende virkning, hvilket ikke bare gør olien ideel til kosmetik men også i madlavning. Her er hendes tips til, hvordan du kan bruge olien i sin rene form til alternativ og hjemmegjort hudpleje:

- Til ansigtsmassage
- Som alternativ klimacreme/kuldecreme
- Alternativ til læbepomade
- God neglebåndscreme
- Til hudrensning og som øjenmakeupfjerner (selv god ved vandfast mascara)
- Perfekt til madlavning da den tåler opvarmning fx stegning/bagning
- Bland med kokosmel til ansigtspeeling
- Bland med rørsukker til kropspeeling
- Forebygger strækmærker ved daglig påsmøring under graviditet
- Indeholder et naturligt lys/UV-filter (dog kun svarende til ca. SPF 5)
- Afbalancerer blodsukker, når den tilsættes mad fx i smoothies
- Hårmaske i tørre længder/spidser



# i kosmetik

## Nøddebrun uden sol

Den nyligt lancerede selvbruner bruger kokosolie som base for produktet, der sikrer en ensartet og blød påsmøring. James Read Gradual Tan Coconut Melting Tanning Balm



## Idel til tør hud

Med et indhold af kokosolie på 39%, renser balmen mildt og effektivt og dulmer huden uden at frarøve værdifuld fugt.

Amazing Space Shea Butter Facial Cleanser

## Rens til sart hud

Milde renseservietter der indeholder både kokosolie og -vand til mild og skånsom afrensning af huden. Yes to Coconut Cleansing Wipes, 30 stk. (fås ikke i Danmark)



## Ikke en sololie men...

Den skal lige med, selv om der er langt fra denne beskyttende spray til en vammelsød sololie. Ud over forskellen i SPF, så dufter denne spray behageligt og mildt af kokos. Coola Tropical Coconut Sunscreen Spray SPF 30

## Gå efter ren kvalitet

Ligesom med alle andre spiseolier, betaler det sig at satse på kvalitet. Kokosolie skal være koldpresset og helst være jomfruolie, der sikrer det reneste og højeste indhold af olie. Pukka Organic Virgin Coconut Oil



## Ren olie til huden

Ultra-koldpresset jomfruolie fra Thailand med en diskret duft, der multitasker både som helende balm og fugtende ansigtspleje.

Evanesce Intense Anti-Oxidant Hydration



## En på skallen

Ud over kokosolie indeholder produktet også knust kokosskal, der mildt eksfolierer hudens overflade uden at frarøve den værdifulde fugt.

Kopari Coconut Crush Scrub (fås ikke i Danmark)



## Beskyttende dagpleje

En let og fugtende creme, der har et højt indhold af kokosolie, så konsistensen er i top.

Cattier Paris Élixir Végétal Dagcreme



## Beskyttelse til håret

En let primer-spray til håret med indhold af kokosolie, der fugter let, tæmmer flyvske lokker og beskytter mod varmestyling.

Bumble and Bumble Hairdresser's Invisible Oil Heat/UV Primer



## Tekstur til håret

En smule indhold af presset kokos giver en fin og strandfisk duft til stylingspraysen fra Herbivore.

Herbivore Texturizing Sea Mist Coconut (fås ikke i Danmark)



## Ekstra læskende

Sammensætningen af sukkerarter og salte i kokosvand gør, at væsken hurtigt optages af kroppen og modvirker dehydrering.

Cocowell kokosvand